

# Sommeil et relaxation



La pleine conscience n'est pas seulement une attitude, mais un changement de perspective qui entraîne de nombreux effets positifs dans la vie, notamment en ce qui concerne notre sommeil. Se relaxer régulièrement favorise un meilleur équilibre, une plus grande résistance au stress et la réduction des troubles liés au stress. Un sommeil sain et réparateur joue en outre un rôle central dans la régénération physique et psychique.

Cette formation permet aux collaboratrices et collaborateurs de mieux comprendre le sommeil et d'élaborer un plan de sommeil individuel.

## Objectifs

- Découvrir et expérimenter des postures et des exercices de pleine conscience
- Comprendre les besoins en sommeil au cours de la vie
- Être en mesure de déterminer les besoins individuels pour un bon sommeil
- Être en mesure d'identifier les perturbateurs individuels du sommeil

## Performance vivit

- Terminkoordination mit dem Kunden
- Vor- und Nachbereitung
- Umsetzung

## Content

- Analyse de sa réaction au stress
- Méthodes de relaxation
- Caractéristiques d'un comportement sain en matière de sommeil
- Facteurs d'influence dans le domaine du sommeil et de la régénération
- Plan de mise en œuvre pour le quotidien

## Performance client

- Terminplanung und Koordination
- Information und Einladung Mitarbeitende
- Räumlichkeiten und Material (Beamer, Laptop Flipchart, Moderationskoffer...)

Les prix indiqués s'entendent TVA et frais exclus.

Le contenu est ajusté en fonction de la durée. En fonction de la taille du groupe, un second spécialiste sera également présent.

Les modifications et compléments apportés aux contenus sont facturés en fonction du travail fourni.

Avons-nous suscité votre intérêt? Nous nous tenons personnellement à votre disposition.

vivit  
centre de compétence pour la santé et la prévention de la CSS  
Tribtschenstrasse 21  
Case postale 2568  
6002 Lucerne  
058 277 60 00  
info@vivit.ch  
www.vivit.ch